

## Ementa Escolar 2020/2021

Semana de 15 a 19 de Fevereiro



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa |  
Prato e acompanhamento |  
Fruta/Sobremesa |



### TERÇA-FEIRA

Sopa |  
Prato e acompanhamento | Carnaval  
Fruta/Sobremesa |

### QUARTA-FEIRA

Sopa |  
Prato e acompanhamento |  
Fruta/Sobremesa |

### QUINTA-FEIRA

Sopa | Canja de galinha (sem miudos, nem pele).  
Prato e acompanhamento | Salada de massa com atum, ovo, arroz e salada(milho, cenoura e repolho).  
Fruta/Sobremesa | Fruta.

### SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças.  
Prato e acompanhamento | Frango assado com arroz de tomate e legumes (cenoura, ervilha e feijão verde).  
Fruta/Sobremesa | Fruta.



**Ementa Escolar**  
**2020/2021**

Semana de 22 a 26 de Fevereiro



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de cenoura.

**Prato e acompanhamento** | Massada de peixe com salada (massa cotovelo, peixe variado, legumes, salsa).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Fajão com hortaliças.

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff de frango com cogumelos, puré de batata e salada (repolho e cenoura).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de ervilhas.

**Prato e acompanhamento** | Douradinhos de peixe no forno com arroz e salada (alface e tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/ Gelatina.

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Abóbora com espinafres.

**Prato e acompanhamento** | Rolo de carne com esparguete e salada (cenoura e ervilha).

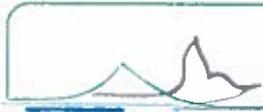
**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Sopa bonita com ovo.

**Prato e acompanhamento** | Atum com salada russa (atum, batata, ovo cenoura, ervilha, feijão verde).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO



## Ementa Escolar 2020/2021

Semana de 1 a 5 de Março



### Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Couve-flor com cenoura ripada.

**Prato e acompanhamento** | Hambúrguer grelhada com esparguete e salada (alface, tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Creme de feijão branco.

**Prato e acompanhamento** | Arroz de atum (arroz, atum, pimentos, tomates e milho).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabijas.

**Prato e acompanhamento** | Carne de porco à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Grão de bico com espinafres.

**Prato e acompanhamento** | Sufle de bacalhau (bacalhau, batata, ovo, cenoura, azeitona, salsa) com salada (alface e cenoura).

**Fruta/Sobremesa** | Sobremesa láctea.

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de brócolos.

**Prato e acompanhamento** | Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.





## Ementa Escolar 2020/2021

Semana de 8 a 12 de Março



### Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

*“A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.”*



### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Canja de galinha (sem miúdos, nem peles).

**Prato e acompanhamento** | Salada de atum (atum, ovo, massa, e jardineira).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com fava.

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff com puré de batatas e legumes salteados (repolho e cenoura).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com agrião.

**Prato e acompanhamento** | Feijoada com arroz branco (feijão, carne, chouriço).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de alface.

**Prato e acompanhamento** | Frango estufado com molho de tomate e massa e legumes (ervilha, cenoura e milho).

**Fruta/Sobremesa** | Gelatina.

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Feijão com nabiças.

**Prato e acompanhamento** | Filetes de peixe assados com batata e salada (alface, tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.



**Ementa Escolar**  
**2020/2021**

Semana de 15 a 19 de Março



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**  
*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*



**SEGUNDA-FEIRA**

- Sopa** | Canja de galinha (sem miúdos, nem peles).
- Prato e acompanhamento** | Arroz de peru com salada (feijão, cenoura, ervilhas).
- Fruta/Sobremesa** | Fruta.

**TERÇA-FEIRA**

- Sopa** | Abóbora com ervilhas.
- Prato e acompanhamento** | Douradinhos de peixe no forno com salada russa.
- Fruta/Sobremesa** | Fruta.

**QUARTA-FEIRA**

- Sopa** | Creme de tomate.
- Prato e acompanhamento** | Carne de vaca estufada com arroz de legumes (jardineira).
- Fruta/Sobremesa** | Fruta.

**QUINTA-FEIRA**

- Sopa** | Juliana de legumes.
- Prato e acompanhamento** | Carbonara de atum (atum, massa, milho e cenoura).
- Fruta/Sobremesa** | Sobremesa láctea

**SEXTA-FEIRA**

- Sopa** | Feijão com couve lombarda.
- Prato e acompanhamento** | Frango assadas com pimentos, massa e salada (alface e cenoura).
- Fruta/Sobremesa** | Fruta.